



【テーマ】強化期A  
 水に浮ける姿勢を身につけよう  
 1ストロークの効率向上  
 有酸素閾値の向上  
 持久力の向上

2019/3/14 木曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

8

A										
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time	
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00	
Kick	25	×	12	1	0' 50"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:10:00	
Drill	25	×	8	1	1' 00"	3	FR スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ・ムーブ 1本ずつ パドル	200	0:08:00	
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※水中動作も丁寧に	100	0:03:20	
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え	100	0:02:40	
	25	×	6	1	0' 40"	3-6	FR スイム 16ストローク固定 1~3本でスピードを上げていく 2セット	150	0:04:00	
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※リカバリーは肘を伸ばしてストレートアーム ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30	
Swim	100	×	6	1	1' 40"	5	FR 心拍数(HR) 26拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける	600	0:10:00	
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00	
Swim	100	×	4	2	2' 30"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう!	800	0:20:00	
Swim		×	1	1	2' 00"		FR レスト ※泳ぎ終わった後は心拍数を測ろう			0:02:00
DW										0:10:00
Total									2500	1:20:30



【テーマ】強化期A  
 水に浮ける姿勢を身につけよう  
 1ストロークの効率向上  
 有酸素閾値の向上  
 持久力の向上

2019/3/14 木曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

8

B									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Kick	25	×	12	1	0' 50"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:10:00
Drill	25	×	8	1	1' 00"	3	FR スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ・ムーブ 1本ずつ パドル	200	0:08:00
	25	×	4	1	0' 50"	3	FR 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※水中動作も丁寧に	100	0:03:20
	25	×	4	1	0' 40"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え	100	0:02:40
	25	×	6	1	0' 40"	3-6	FR スイム 16ストローク固定 1~3本でスピードを上げていく 2セット	150	0:04:00
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※リカバリーは肘を伸ばしてストレートアーム ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30
Swim	100	×	5	1	1' 55"	5	FR 心拍数(HR) 26拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける	500	0:09:35
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	4	2	2' 30"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう!	800	0:20:00
Swim		×	1	1	2' 00"		FR レスト ※泳ぎ終わった後は心拍数を測ろう		
DW									0:10:00
Total								2400	1:20:05



【テーマ】強化期A  
 水に浮ける姿勢を身につけよう  
 1ストロークの効率向上  
 有酸素閾値の向上  
 持久力の向上

2019/3/14 木曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

8

C									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Kick	25	×	12	1	1' 00"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:12:00
Drill	25	×	8	1	1' 10"	3	FR スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ・ムーブ 1本ずつ パドル	200	0:09:20
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※水中動作も丁寧に	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	3-6	FR スイム 18ストローク固定 1~3本でスピードを上げていく 2セット	150	0:04:30
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※リカバリーは肘を伸ばしてストレートアーム ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30
Swim	100	×	3	1	2' 20"	5	FR 心拍数(HR) 26拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける	300	0:07:00
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	3	2	3' 00"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう！ レスト	600	0:18:00
		×	1	1	2' 00"				
DW									0:10:00
Total								2000	1:20:20



【テーマ】強化期A  
 水に浮ける姿勢を身につけよう  
 1ストロークの効率向上  
 有酸素閾値の向上  
 持久力の向上

2019/3/14 木曜日

【泳法注意】  
 ボディポジション  
 【主観的強度】

8

D									
Menu			Set	Cycle	強度	種目	説明	Distance	Time
W-UP choice	25	×	8	1	0' 45"	1	好きな種目で今日の状態をチェック	200	0:06:00
Kick	25	×	12	1	1' 00"	3	FR グライドキック 4本 右手前 4本 左手前 4本 ※体幹を締めて、フラットな姿勢をキープ ※しなやかなキック、股関節、足首のしなりまで意識	300	0:12:00
Drill	25	×	8	1	1' 10"	3	FR スカーリング キャッチ・プル・フィニッシュ・ムーブ 1本ずつ パドル	200	0:09:20
	25	×	4	1	1' 00"	3	FR 片手スイム 2本ずつ 回さない手は前 ※水中動作も丁寧に	100	0:04:00
	25	×	4	1	0' 45"	3	FR キャッチアップスイム 2本:前で揃える 2本:入れ替え	100	0:03:00
	25	×	6	1	0' 45"	3-6	FR スイム 18ストローク固定 1~3本でスピードを上げていく 2セット	150	0:04:30
		×	1	3	0' 30"		セットレスト 30秒 ※リカバリーは肘を伸ばしてストレートアーム ※脇を広げて体重を前に乗せていく		0:01:30
Swim	50	×	5	1	1' 20"	5	FR 心拍数(HR) 26拍/10秒間 大きなストロークで泳ぎ続ける	250	0:06:40
Easy	50	×	1	1	3' 00"	1	好きな種目でイージー	50	0:03:00
Swim	100	×	3	2	3' 00"	8	FR いつも以上のスピードで泳ごう！ レスト	600	0:18:00
		×	1	1	2' 00"				
DW									0:10:00
Total								1950	1:20:00